

دکتر علی قائمی

* مقدمه:

دوران بلوغ برای پسران و دختران دوران آشنایی عاطفی است و این آشنایی ها به صورت هیجانات، اضطرابات، زودرنجی و حساسیت، جهت یابی محبت و معرانه های گوناگون عاطفی است. به گفته اسپرلینگ در اواسط دوران نوجوانی ده موضوع اضطراب انگیز (مخصوصاً در دختران) فراوان دیده می شود که عبارتند از: زندگی آموزشی، زندگی خانوادگی، روابط با جنس دیگر، تفریح، دوستان و معاشران، انتخاب شغل، مسأله مذهب، مسأله سلامت بدن، مسأله لباس و پول^۱. روانشناسان دیگر هم قائلند در دوران نوجوانی رنج درونی، فشار عاطفی، نگرانی، ترس، آشنایی و احساس گناه شدیدتر از دوره های دیگر است^۲ این مجموعه زمینه ساز تحولاتی است که ما اثر آن را در رفتار دختران آشکارا می بینیم.



شرایط عاطفی دختران

وضع عاطفی آنها مخصوص خودشان و مایه تعجب و حیرت اولیاء و مربیان آنهاست. آنها در وضع و موقعیتی هستند که دیگران نمی توانند درباره آنها تصمیم گیری کرده و اقدامی جدی داشته باشند به ویژه از آن جهت که تمایلات و رغبت هایشان متنوع و ناپایدار است و به تدریج و کم کم محدود و عمیق می شود.^۳

دختر نوجوان در دنیای دیگری غرق است، دنیای عواطف و انگیزه ها، دنیای شادی و غم واقعی و حتی تخیل و رؤیائی، انواع انگیزه ها و عواطف مانند عشق و نفرت، حسادت، احساس گناه، ترس و اضطراب، غم و شادی را می توان با فعالیت جنسی ارتباط داد.^۴

دختران از نظر عواطف کاملاً با پسران متفاوتند، سادگی، صفا، پاکی و خلوص، زودبیاوری، عشق و محبت به همگان از خصایص آنهاست. به گفته یک روانشناس او در تأثیر پذیری چنان ظریف و حساس است که گاهی مشاهده چند گل صحرائی کافی است که عوالم مختلفی در او پدید آورد... و قوه ابتکار او را به کار اندازد.^۵

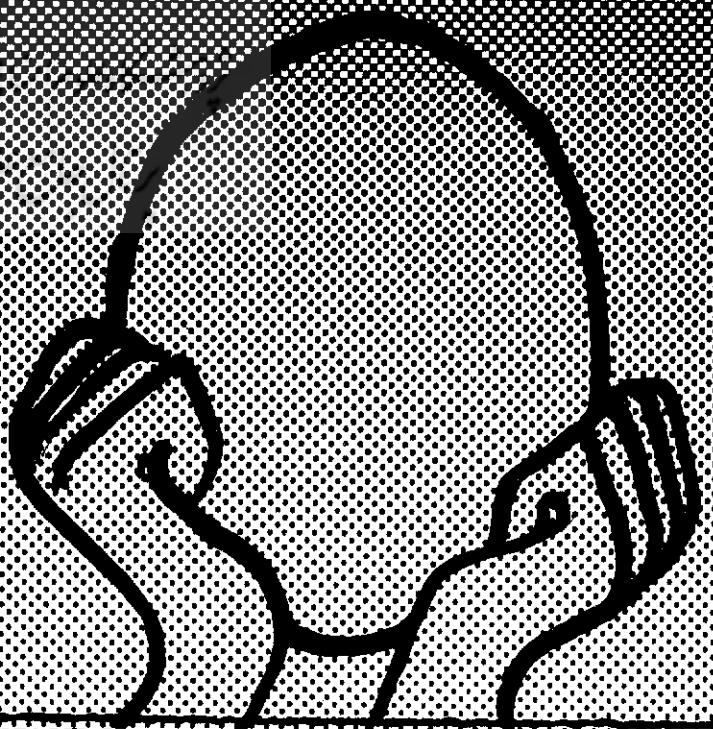
احساس

دنیای دختران نوجوان دنیای احساس است. همه چیز را از پشت عینک احساس می بینند. نگرش خوش بینانه صاحب نظران آن است که احساسات پرشور و عواطف شخصی از ذخائر گرانمای دوران جوانی است. استعدادهایی که به طور طبیعی

دنیای نوجوانی دختران

(۶)

بلوغ و تحولات عاطفی



در نهاد فرزندان بشر نهفته است در دوران بلوغ و جوانی به وسیله عواطف و احساسات به فعلیت می‌رسند و چرخهای زندگی را به حرکت می‌آورند.^۶

اما این نکته را هم باید مورد نظر داشت که احساسات خالص در مواردی همچون عامل دست و پا گیرند و جلوی پرتو عقل را می‌گیرند. ممکن است گاهی سبب و زمینه‌ای باشند که فردی به دام افتند. لغزشها و سقوط‌هایی که برای برخی از دختران احتمالاً پدید می‌آید تا حدود زیادی به این عامل بستگی دارد. هم چنین زمانی ممکن است به خاطر غلبه احساس از واقعیت‌ها به دور ماند و سرگرم افکار و رؤیاهایی گردد که حاصل آن عقب ماندگی تحصیلی و بازماندن از وظایف و مسئولیتها باشد.

هیجان‌ات دختران

نوجوانی حتی در عادی‌ترین شکل خود بحرانی هیجانی است که در اغلب موارد با بیماری روانی فاصله زیادی ندارد.^۷ بسیاری از دختران چند روز قبل از شروع عادات ماهانه، احساس هیجان و تحریک می‌نمایند و دارای عواطف هیجانی نااستواری هستند، مخصوصاً اگر برای اولین بار یا سال اول و دوم شروع عادت ماهانه باشد^۸ و البته به تدریج از شدت و التهاب آن کاسته می‌شود تا موقعی که نسبت به آن عادی گردد و تعادل روانی خود را بازیابد.

حالات هیجانی در آنها غنی‌تر می‌شود و در عین حال وضع عاشقانه‌ای به خود می‌گیرد و گاهی به صورت حساسیت و هیجان شدید در می‌آید.^۹ این امر تحت تأثیر محیط نوعی شور و عرفانی پدید می‌آورد... او به زهد و تقوا روی می‌آورد و یا گاهی نسبت به عقاید و آراء مذهبی مشکوک می‌شود و یا آنها را رد می‌کند.^{۱۰}

شور و هیجان زندگی آنها را گرم می‌کند، طوری که آینده را با شور و هیجان می‌نگرند. در تخیلات خود بر بالهای امید سوار شده و به هر طرف پرواز می‌نمایند - مدت این حالت از ۱۶-۲۰ سالگی است و این همان دوره شور جوانی است که افلاطون آن را مستی روحی نامیده است.^{۱۱}

مشکل آفرینی هیجان

هیجان در افراد مختلف متفاوت است، به غیر از شرایط محیطی، روانی، فرهنگی، عامل دیگری هم در بیدایش و بروز هیجان می‌توانیم ذکر کنیم که قاعدگی در ابتدا منظم و میزان خونریزی در هر ماه متفاوت باشد.^{۱۲} شدت هیجان‌ات زیاد

می‌شود، تعداد و نوع تأثیرات نیز توسعه می‌یابد، خشم کود کانه جای خود را به غیظ و نفرت می‌دهد و حالت رأفت و ترحم جانشین رقت کودکی می‌گردد. حتی ممکن است که بعضی از حالات او شامل هر دو جنبه شادی و غم باشد.^{۱۳} در نتیجه برای والدین و مربیان این مشکل پدید می‌آید که چگونه با او برخورد و یا او را مهار نمایند.

آنها تحت فشارهای هیجانی شدیدتر از پسرها هستند و ناپایداری ظاهری هیجان‌ات جنس لطیف در مقایسه با مردان نسبتاً ذاتی و جبلتی است نه ناشی از فرهنگ و اکتساب.^{۱۴} بدین سان انتظار این که آنها نسبت به پسران از تعقل برتری برخوردار باشند امری بیهوده است و شاید به همین علت است که پسران در دروس ریاضی و درک روابط منطقی موفق‌تر از دختران هستند و دختران در امور هنری و مسائل ذوقی و احساس از پسران جلوترند.

صورت مرضی هیجان

هیجان‌ات در برخی از دختران به صورت امری تثبیت شده درآمده و رفتار آنها را غیر متعادل و برخورد و روابط آنان را با دیگران زشت و زننده می‌سازد. آنها به وضع و شرایطی دچار می‌شوند که قادر به کنترل هیجان‌ات خود نیستند.

هیجان‌ات در ذهنیات آنان اثر گذارده و ابعاد ذهن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. طغیان چنان که هنوز زنجیر نشده و از نزدیک به حیات هیجانی مربوط است فورانهای انفجالی را به احساساتی مبدل می‌سازد و سراسر حیات روانی را فرا می‌گیرد.^{۱۵}

گاهی اختلالات عاطفی و هیجانی صورت مرضی به خود پیدا می‌کند که نمونه آن را در دختران به صورت عکس العمل هیستریک می‌بینیم این عکس العمل به صورت گریه‌های پرسر و صدا، جیغ و داد، خنده‌ها، آشوب، دعوی خانوادگی و اختلاف با دوستان خود را نشان می‌دهد.^{۱۶} و نیز دختران در زمان تکلیف گاهی دچار بحران خنده می‌شوند که همراه با تشنج و بحرانهای عصبی شدید است و وقتی که این حالت بروز می‌کند هیجان‌ات حاصله نه تنها اعمال و حرکات او را دچار اختلال می‌نمایند بلکه فعالیتهای فکری و فرهنگی را نیز فلج می‌سازند.^{۱۷}

حساسیت و زودرنجی

زودرنجی در آنها بسیار است دائماً احساس رنجش از برادر و خواهر و پدر و مادر دارند، گمان‌شان این است که می‌خواهند او

اشک پناه برند. البته نقش تنهایی و انزوا و اندیشیدن در مورد غربت و مظلومیت خود بر این حساسیت دامن می زند. و این موجب دشواری عظیمی برای خانواده هاست.

جهت یابی برای محبت

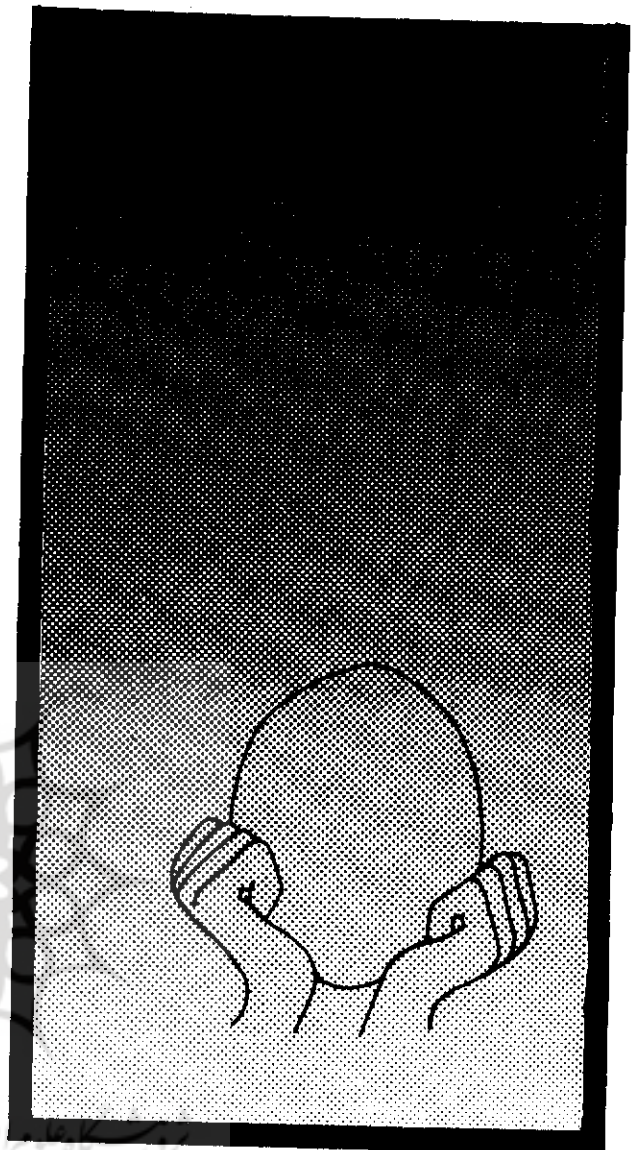
در سنین نوجوانی عواطف جهت دار می شوند: محبت، خشم، کین، حسادت، و... هر کدام به سؤنی خاص در حرکت هستند و به نقطه خاصی می رسند. دوستی و دشمنی معنی دار می شوند و نوجوان برای آنها فلسفه روشنی پیدامی کند. او ممکن است احساس آشکاری نسبت به شخصی پیدا کند. و این امر احساس و افکار او را تحت الشعاع قرار می دهد و دائماً تحریکش می کند و در او تردید و دودلی بوجود می آورد... ممکن است عامل یأس و اندوه او شود و در این راه کمک دیگران به او ضروری است.^{۲۰} هم چنین ممکن است اینها عاشق پیشه شوند و این عشق چون عشق بزرگسالان نیست، کوششی است برای منعکس کردن و آزمودن سرگشتگی و ابهام نفس.^{۲۱}

اضطرابات

از مسائل و دشواری های دوران نوجوانی وجود و بروز اضطرابات است و این امر تا حدی است که می توان این مرحله از عمر را دوران اضطراب نامید. براساس رأی و نظر عالمی تا ۱۵ سالگی اضطراب در دختران وجود دارد تعادل آنها بهم می خورد، مضطرب و آشفتنه می شود، برای چیز کوچکی می خندد و بعد بشدت عصبانی می شود و بعد نومید و دوباره بازگشت به وضع قبلی است.^{۲۲}

عوامل متعددی هستند که زمینه را برای اضطراب و ناامنی فراهم می سازند، از جمله تحولات جسمی و بیداری غدد و ریختن هورمونهای ویژه در خون است ولی این امر مسأله ای است که برای همگان بارز و قابل طرح است. در آنچه که دارای جنبه مرضی و بیماری است باید به دنبال ریشه دیگری رفت، برخی از صاحب نظران گفته اند ریشه اضطراب در نوجوانان مربوط به دوران کودکی است و علت آن بیشتر مربوط به طرز رفتار مادر با کودک خردسال است و حاصل ترس هایی است که مادر به کودک منتقل کرده است.^{۲۳}

این نکته را فراموش نکنیم که به علت آثار سوء و عوارض زحمت آفرین اضطراب آن را بیماری قرن نام نهاده اند و حتی



را بیازارند و گاهی هم ممکن است خود را دلخور معرفی کند اگر چه قادر به توجیه آن نباشد.^{۱۸} این حساسیتها مشکلات بسیاری برای والدین و مربیان پدید می آورد، تا حدی که آنها نمی دانند چگونه با او ارتباط پیدا کنند و تازه اگر هم بدانند به مصلحت شان نیست چنان رابطه ای برقرار نمایند زیرا حاصل آن بدتر از بد شدن وضع و شرایط موجود است.

گاهی آنان در دوران بلوغ به عشق حساس می شوند و به گفته عالمی حساسیت دوران بلوغ به عشق به گونه ای است که آنها عشق را موهبتی سحرآمیز می دانند که زندگی را به نحو معجزه آسا تغییر داده و بر همه موانع پیروزی می شود.^{۱۹}

آنها نازکدل و نازک نارنجی می شوند آنچنانکه به بهانه ای اندک محزون می شوند و حتی ممکن است در تنهایی به گریه و

باره ای از بررسیها (البته در دنیای غرب) نشان داده است که بیش از ۵۰ درصد مرگ ها به خاطر عوارض اضطراب است.

ترس ها

هم چنین در این مرحله ترس های جدیدی برای دختران پدید می آید که زندگی و رفتار آنها را با مشکلات و دشواری مواجه می سازد. به عبارت دیگر عواطف مبهم دوران نوجوانی جای خود را به احساسات شدیدی که موضوع آنها روزبه روز روشن تر می شود می سپارد. از جمله این احساس ها احساس ترس شدید است که تقریباً همه جوانب و ابعاد حیات آنها را شامل است. دامنه ترس ها در نوجوانان وسیع است. طبق یک بررسی تحقیقی از آنها بدین قرارند:

- ترس خانوادگی مثل ترس از مشاخره و درگیری والدین
- ترس اقتصادی مثل ترس از فقر، بیکاری و ناداری
- ترس از روابط اجتماعی و برخورد با افراد شلوغ
- ترس در رابطه با مدرسه و امتحان
- ترس بهداشتی مثل ترس از نقص عضو یا بیماری
- ترس اخلاقی مثل ترس از انحرافات و لغزشها
- ترس جنسی مثل ترس از بروز صفات اولیه جنسی و...^{۲۵}
- ترس های دیگری هم وجود دارند مثل ترس از سوسک، حشرات، تاریکی و... که دختران خود در این سن برای هیچیک از آنها دلیل منطقی ندارند و در عین حال قادر نیستند آنها را از خود دور سازند. حتی اگر ناخودآگاه سوسکی را در بدن خود مشاهده کنند ممکن است رنگ بپازند و جیغ و داد سر دهند. البته این ترس ها پایدار نیستند و به تدریج با گذشت زمان حل و رفع می شوند.

بد نیست متذکر شویم تغییرات هورمونی در ایجاد اوضاع و احوال آشفته ای که نوجوان با آن دست و پنجه نرم می کند نقش فاطمی دارد و از طرف دیگر حدت و کیفیت احساساتی که نوجوان آن را تجربه می کند در این تغییرات سهیم است.^{۲۶}

مواضع لازم

در رابطه با مواضعی که والدین و مربیان در قبالتحولات عاطفی دختران نوجوان باید اتخاذ کنند چند نکته به شرح زیر قابل ذکر است:

- اتخاذ موضعی مانوس و توأم با سازش و صلح و صفا و صمیمیت با دختران

- آگاه کردن تدریجی و بدون سرزنش آنان به وضع و شرایطی که در آن بسر می برند.

- تذکرات دوستانه و محرمانه پس از ملاحظه وضع و شرایط غیر طبیعی در آنان

- ایجاد زمینه در آنان به گونه ای که خود برای رفع مشکلات خود اقدامی داشته باشند.

- یادآوری به آنان که بحمدالله بزرگ شده اند و رشدی کرده اند و باید خویشتن دار باشند

- پرهیز از تنهایی و سعی در واداشتن آنها به زندگی در جمع

- در موارد حاد مراجعه به پزشک و درمان آنها مخصوصاً در ترسها و اضطرابات شدید

- فراموش نکنیم که در همه حال از قدرت مذهب و اخلاق برای تعدیل رفتار و اصلاح نابسامانی آنها می توان استفاده کرد.

پی نوشتها:

- ۱- اسپرلینگ، ص ۱۸۰ روانشناسی
- ۲- جمعی از دانشمندان ص ۴۸۲، روانشناسی رشد
- ۳- شریعتمداری ص ۱۴۹، روانشناسی تربیتی
- ۴- جمعی از دانشمندان ص ۴۵۴، روانشناسی رشد
- ۵- جینا لومبروزو ص ۴۴، روانشناسی زن
- ۶- فلسفی، ص ۲۳۵ جوان، ج ۱
- ۷- ایزدی، ص ۹، مسائل نوجوانی
- ۸- دوریس اولوم، ص ۲۸، سیری در بلوغ
- ۹- موریس دبس، ص ۱۵۰، بلوغ
- ۱۰- دخانیاتی، ص ۵۹، روانشناسی کودک، نوجوانی - جوانی
- ۱۱- موریس دبس ص ۹، بلوغ
- ۱۲- جعفر کرمانی، ص ۹، نوجوانی
- ۱۳- موریس دبس، ص ۴۶، بلوغ
- ۱۴- دوریس اولوم، ص ۷۴، سیری در بلوغ
- ۱۵- موریس دبس، ص ۱۵۱، بلوغ
- ۱۶- دوریس اولوم، ص ۲۷، سیری در بلوغ
- ۱۷- موریس دبس، ص ۴۶، بلوغ
- ۱۸- اسپرلینگ، ص ۱۷۴، روانشناسی
- ۱۹- اولیا و مریبان فرانسه، ص ۲۱۲، مشکلات تعلیم و تربیت، ج ۲
- ۲۰- کوشنکف ص ۵۴، تربیت جنسی، ج ۲
- ۲۱- موسی، ص ۱۱، نظریه های بنیادی
- ۲۲- وزیر حق شناس، ص ۱۳، بهداشت زن و کودک
- ۲۳- جعفر کرمانی، ص ۷۸، نوجوانی
- ۲۴- شکوهی، ص ۱۹۸، تعلیم و تربیت و مراحل آن
- ۲۵- شماری نژاد، ص ۴۴، روانشناسی نوجوانی
- ۲۶- ایزدی ص ۱۰، مسائل نوجوانی